

تصوير ابو عبد الرحمن الكردي

منتدى اقرأ الثقافي

www.lqra.ahlamontada.com

رنگین کمان مطالعہ



تأليف: مہدی نیاز

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ الثَّقَافِي)

پدای دانلود کتابهای مختلف مراجعه: (منتدی اقرا الثقافی)

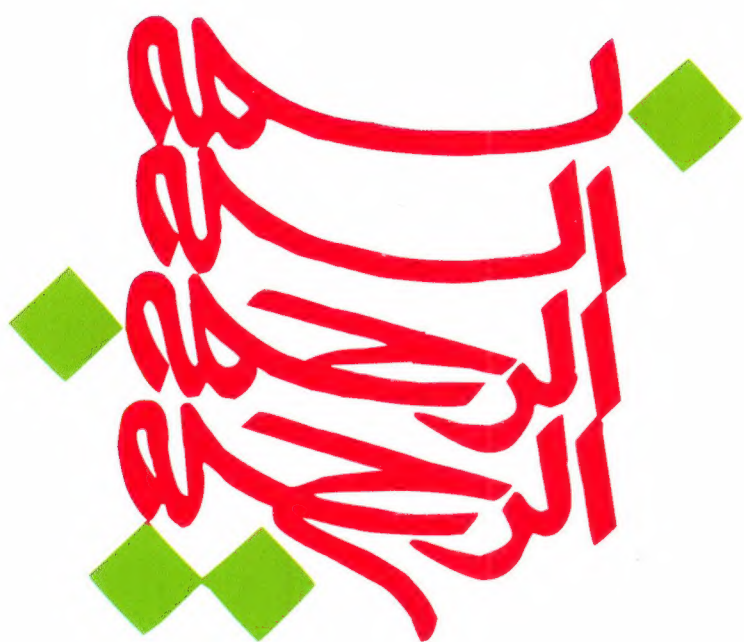
پژدهزانندی جزیره کتیب: سردانی: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ الثَّقَافِي)

www.lqra.ahlamontada.com



www.lqra.ahlamontada.com

للکتب (کوردی ، عربی ، فارسی)



این کتاب تقدیم به همه‌ی فرزندان پاک ایران بزرگ...

صحبت‌های معلم خوبتان

پروردگار را سپاس می‌گوییم که در مسیر آنچه او خواسته گام نهادم. از او می‌خواهم توفیق دهد پایه‌پای این فرزندان عزیز، زیر پرچم خلاقیت و پشتکار، با ایمان و عشق، راه درست زیستن و علم را به دانش‌آموزان بیاموزم. از خدای بزرگ سپاس گزارم که نامم را در دفترچه‌ی شغل انبیا نوشت. نامم و تلاشم در خدمت دانش‌آموزان ایران باد!

و معلمی، بزرگ‌ترین سرمایه‌ی زندگی‌ام را فدای دوستان خود، این فرزندان با استعداد، خلاق و مومن ایران می‌سازم. خوش‌حال می‌شوم که روزی نام شما را در صحنه‌ی علم و جهاد کشورم ببینم؛ این است آرزوی همیشگی‌ام...

این دوره‌ی نوجوانی برای مطالعه کردن و یاد گرفتن دوره‌ی خوبی است؛ واقعاً یک دوره طلایی است.
(مقام معظم رهبری)

((...و خداوند برای شما گوش و چشم‌ها و دل‌ها قرارداد،

باشد که سپاس‌گزاری کنید.))

[سوره‌ی نحل، آیه‌ی ۷۸]

دانش‌آموزان عزیز، پسران خوب و دختران خوب،

به کتاب خود

رنگین کمان مطالعه

خوش آمدید.

آیا می‌دانید در این کتاب می‌خواهیم راه درست مطالعه کردن

و یادگیری را به شما بیاموزیم...؟

سرشناسه	: نیازی، مهدی، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: رنگین کمان مطالعه / مهدی نیازی.
مشخصات نشر	: شیراز: ایلاف، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۶۴ ص.: مصور(رنگی).
شابک	: ۳۰۰۰۰ ریال: 978-964-198-086-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: مطالعه و فراگیری
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ۹۹۰/۰۴۹ LB۱
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۷۶۵۵۵۳



انتشارات ایلاف

فروشگاه: خیابان زند، جنب بانک ملی شعبه کوثر، پاساژ صاحب‌الزمان، تلفن: ۲۳۰۵۶۴۰
دفتر: خیابان فردوسی، نیش کوچه ۱۲، ساختمان شماره ۲۰، طبقه همکف، تلفن: ۲۲۴۵۷۵۵

نام کتاب: رنگین کمان مطالعه

تألیف: مهدی نیازی

ناشر: ایلاف

ویراستار: مجید احمدی

تصویرگر: سروش آبادی

طراحی جلد و متن: طناز خلوتی

تیراژ: ۵۰۰۰

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۱

لیتوگرافی: پردیس

چاپ: دنیا

صحافی: ایلاف

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۷۱۰۷۱۲۲۳ - ۰۸۲۲۲۷۹۱ - ۰۷۱۱ قیمت: ۳۰۰۰ تومان

ISBN 978-964-198-086-5

شابک ۵-۸۶-۱۹۸۰-۹۶۴-۹۷۸

فهرست

- شرایط اتاق مطالعه‌ی شما ۸
- شرایط مطالعه ۸
- زمان مطالعه ۸
- حالت درست بدن در هنگام مطالعه ۱۰
- نور اتاق مطالعه چگونه باشد؟ ۱۲
- دمای اتاق مطالعه ۱۴
- تمرکز حواس در مطالعه ۱۶
- روش مطالعه‌ی آسان برای دانش آموزان خوب .. ۱۸
- مدرسه، محل آموزش و یادگیری ۲۲
- چگونه آماده‌ی یک مطالعه‌ی درست شویم؟ ۲۴
- چگونه برنامه‌ریزی کنید؟ ۲۶
- مطالعه‌ی درس هر روز مدرسه در همان روز ۲۸
- توصیه‌های خوب برای دانش آموزان خوب ۳۰



فهرست

۳۴	روش بازخوانی (مرور) برای دانش آموزان.....
۳۶	روش طرح سوال توسط دانش آموز.....
۳۶	معلم خود باشید.....
۳۸	ارتباط بین مطالب.....
۳۸	تصور کردن مطالب.....
۴۰	توصیه های غذایی برای دانش آموزان.....
۴۴	چگونه ریاضی بخوانیم؟.....
۴۶	برای یادگیری درس زبان انگلیسی.....
۴۸	یادگیری بهتر و آسان درس علوم.....
۵۰	چگونه در امتحان موفق شویم؟.....
۵۴	چگونه برای امتحانات آماده شویم؟.....
۵۸	به ورزش هم توجه کنید.....
۶۰	توصیه به اولیای محترم.....



شرایط اتاق مطالعه‌ی شما

دانش آموز خوبم، خداوند بزرگ در وجود همه‌ی انسان‌ها میل به پیشرفت و کمال قرار داده است و فقط با پشتکار است که می‌توان بین آدم‌های موفق، تنبل و ناموفق فرق ایجاد کرد. در درس خواندن و مطالعه هم همین گونه است. اگر شما پشتکار داشته باشید و درس‌ها را خوب بخوانید نمره‌ی بهتری می‌گیرید و سربلند خواهید شد.

در این کتاب سعی کرده‌ایم که روش‌ها و نکات مطالعه و امتحان را به شما بیاموزیم تا با رعایت این نکته‌ها و روش‌ها راه موفقیت را بدون سختی طی نمایید و امتحانات مدرسه را با موفقیت پشت سر بگذارید.

شرایط مطالعه:

شرایط مطالعه، شامل: مکان مطالعه، زمان مطالعه و روش مطالعه‌ی درست است، که شما با خواندن این نکته‌ها و عمل کردن به آن‌ها می‌توانید به یادگیری آسان برسید.

زمان مطالعه:

شاید تاکنون از خودتان یا پدر، مادر و معلم خود پرسیده‌اید که بهترین زمان مطالعه و درس خواندن چه زمانی است؟

شاید این سوال خیلی از دانش آموزان باشد. در این کتاب به شما می‌آموزیم که اولین چیزی را که باید بدانید این است که مطالعه، مهم‌ترین اصل یادگیری است. "ما درس می‌خوانیم که یاد بگیریم" پس زمان و روش خواندن درس‌ها، خیلی مهم است. دانش آموز خوبم، توانایی و زمان مطالعه و یادگیری هر دانش آموز با دیگری تفاوت دارد. در این جا به شما می‌آموزیم که تجربه‌های علمی پیشنهاد شده این است که:

در ساعت ابتدایی روز که انرژی شما زیاد است، مطالعه و یادگیری بهتر است، اما چون در این ساعت‌ها به مدرسه می‌روید، پس از آمدن از مدرسه و استراحت تا قبل از خواب شب هم، می‌توانید مطالعه داشته باشید و تکلیف‌های خود را انجام دهید.



حالت درست در هنگام مطالعه

- (۱) پشت میز مطالعه درس بخوانید.
- (۲) فاصله‌ی چشم هایتان تا صفحه‌ی مورد مطالعه ۳۰ سانتی‌متر باشد.
- (۳) یک ساعت پس از غذا خوردن به مطالعه بپردازید، زیرا شکمتان پُر است و یادگیری کاهش می‌یابد.
- (۴) در هنگام مطالعه روی شکم دراز نکشید.
- (۵) هنگام مطالعه راه نروید و با صدای بلند هم مطالعه نکنید، زیرا هم از شما انرژی زیادی می‌گیرد، هم ممکن است مزاحم دیگران شوید.





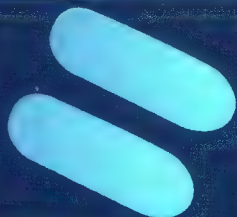


نور اتاق مطالعه
چگونه باید باشد؟

دوستان عزیز:

در اتاق مطالعه از لامپ های کم مصرف با نور سفید و زرد استفاده کنید و جهت تابیدن نور طوری باشد که در هنگام مطالعه از سمت چپ بر صفحه تابیده شود تا راحت تر مطالعه کنید. می توانید یک چراغ مطالعه هم روی میز خود قرار دهید تا در صورت نیاز از آن هم استفاده نمایید. به هیچ عنوان در نور کم مطالعه نکنید، زیرا برای سلامتی چشمانتان زیان دارد.





دمای اتاق مطالعه

دوستان خوبم، بهتر است دمای اتاق مطالعه ۱۸-۲۰ درجه سانتی گراد باشد، یعنی نه سرد و نه گرم، چون اگر زیاد گرم باشد باعث خواب آلودگی و اگر زیاد سرد باشد تمرکز حواس شما را کم می کند و باعث تنبلی می گردد.
حتماً از یک دماسنج در اتاق مطالعه استفاده کنید و نظر پدر و مادرتان را هم در مورد گرمی و سردی اتاقتان پرسید.





تمرکز حواس در مطالعه


دوستان عزیز:

تمرکز حواس، یعنی دور کردن فکرهای مزاحم در یادگیری و زمان مطالعه. اتفاق بی نظم، خواب آلودگی، سرمای زیاد، گرمای زیاد، پرخوری قبل از مطالعه و ... می تواند باعث منحرف شدن فکر شما شود، اما اگر منظم باشید و بهداشت، سلامت و تغذیه‌ی مناسب را در زندگی رعایت کنید، همیشه تمرکز فکر و حواس دارید. دوستان خوبم، در کلاس از معلم خوب خود بخواهید که در مورد کتاب و کاربرد علمی آن در آینده و زندگی روزمره برای شما صحبت کند.



IV





روش مطالعه آسان برای دانش آموزان خوب

دوست خوبم، وقتی شما مطلبی از کتابی برای یادگیری می خوانید باید از روش استفاده کنید که در کم ترین زمان، بیش ترین یادگیری صورت گیرد. در این صفحه به شما یک روش یادگیری را یاد می دهیم تا با حفظ کردن و یادگیری دقیق مطالب و درس ها، همیشه از دانش آموزان برتر باشید. این روش دارای شش مرحله است که باید این مراحل را یکی یکی اجرا کنید.

مرحله ی اول، پیش خوانی :

دانش آموز خوبم، ابتدا چند صفحه را (مثلاً ۱۰ صفحه) که از قبل برنامه ریزی کرده اید آماده می کنید و تندتند اما شمرده شمرده کلمات و جملات را می خوانید تا به آخر برسید. به تصاویر و شکل های صفحات هم توجه کنید.

در این مرحله از مطالبی که خوانده اید چیزی در ذهن شما مانده است، بهتر است برای آن ۱۰ صفحه، حدود ۱۰ دقیقه پیش خوانی را انجام دهید.

مرحله ی دوم، سوال کردن :

در این مرحله کتاب یا دفتر خود را ببندید و از خودتان بپرسید که درباره ی مطلب خوانده شده چه چیزی فهمیده اید؟

اکنون فکر کنید و در ذهن خود بگردید و هر آنچه را یاد گرفته اید بازگو کنید. اشکالی ندارد اگر ناقص بازگو کردید. زمان این مرحله پنج دقیقه کافی است.



مرحله ی سوم، خواندن عمیق :

به مرحله ی سوم رسیدیم، حالا کتاب یا دفتر را باز کنید و همان ۱۰ صفحه را با آرامش و دقت بیش تری و خط به خط شروع به خواندن کنید. در هنگام مطالعه، زیر مطالبی که برایتان مهم است خط بکشید. حتی می توانید زیر واژه های مهم را هم یک خط اضافه تر بکشید. زمان اجرای این مرحله ۳۰ دقیقه باشد خوب است.

مرحله ی چهارم، حفظ کردن :

این مرحله، مرحله ی حفظ کردن است. مطالبی را باید حفظ کنید که زیر آن خط کشیده اید. اگر با راه رفتن و بلند بلند خواندن حفظ می کنید، نباید باعث اذیت دیگران شود. زمان اجرای این مرحله به توانایی حفظ کردن شما بستگی دارد. سعی کنید خیلی زود مطالب حفظ کنید.

مرحله ی پنجم، تصویر سازی ذهنی :

این مرحله، مرحله ی شیرینی است و تصویر سازی ذهنی نام دارد. کتابی است مطالبی را که حفظ کرده اید و خوانده اید با تصویری در ذهن برای خود تعریف کنید. مثلاً اگر مطلب در مورد رایانه است، بهسر است شکل اصلی رایانه را در ذهن خود به تصویر بکشید تا مطلب خیلی خوب در ذهن شما قرار گیرد.



مرحله‌ی ششم، بازخوانی

آخرین مرحله‌ی مطالعه، بازخوانی است و بسیار مهم و باید با دقت زیادی انجام گیرد. روش بازخوانی را در صفحه‌ی ۳۴ آورده ایم، می‌توانید به آن صفحه مراجعه کنید.

دانش آموز عزیز،

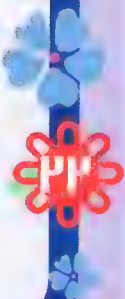
این روش مطالعه یکی از آسان‌ترین روش‌های حفظ کردن و یادگیری درس است. پس از این، شما هم این روش را یاد بگیرید و اجرا کنید. اگر مشکلی داشتید، از پدر و مادر و یا معلم خود پرسید تا به شما کمک کنند. وقتی این روش را یاد گرفتید به دوستان خودتان هم یاد بدهید.





مدرسه، محل آموزش و یادگیری

پسر خوب، دختر خوب، یادگیری و آموزش، قبل از هر جای دیگری از مدرسه و کلاس درس توسط معلم شروع می‌شود، اگر دانش‌آموز در کلاس درس حضوری فعال داشته باشد، خوب گوش دهد، به سوالات معلم پاسخ دهد و اگر برایش سوالی پیش آمد از معلم خود بپرسد بی‌گمان از دیگر همکلاسی‌های خودش بهتر یاد می‌گیرد و می‌تواند با خوب خواندن در منزل، به نمره‌ی خوبی دست یابد.







چگونه آمادگی یک مطالعه‌ی درست شویم؟

۱ برنامه ریزی داشته باشید:

دوستان عزیز، برای شروع یک مطالعه‌ی درست، برنامه‌ریزی منظم و دقیق داشته باشید تا در زمان خواندن دچار سردرگمی نشوید. فقط دقت کنید که باید بر اساس درس‌های هفتگی مدرسه یا امتحانات پایانی باشد.

۲ اکنون کتاب نوشته شده در برنامه‌ریزی خود را آماده کنید.

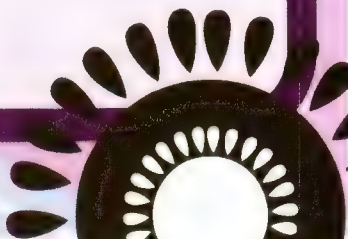
۳ با نام خدا و با نیت مطالعه و یادگیری، کتاب را باز کنید و خواندن را به روش مطالعه‌ی آسان (صفحه ی ۱۸) شروع کنید.

۴ کتاب را با دقت بخوانید و تا مطلبی را یاد نگرفته‌اید به سراغ مطلب جدید نروید.

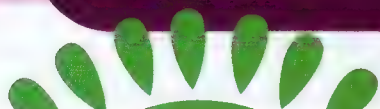
۵ برای حفظ کردن، سعی کنید از تصاویر و جدول‌های مربوط استفاده کنید.

۶ در پایان مطالعه، از خودتان امتحان شفاهی بگیرید، و یا از پدر و مادر یا بزرگ‌تر خود بخواهید از شما امتحان بگیرند.

۷ در هنگام مطالعه، اگر دوست داشتید می‌توانید از روش خلاصه برداری هم استفاده کنید.



PA





چگونه برنامه ریزی کنید؟

دانش آموز خوبم، برنامه ریزی یعنی نوشتن زمان های یک روز بر اساس فعالیت های مهم و مهم تر، تا به همه ی موضوعات، مهم به خصوص درس توجه کنید.

برنامه ریزی، کاری بسیار ساده است؛ فقط کافی است یک تکه کاغذ و یک خودکار را آماده کنید و روی آن روزهای هفته را بنویسید.

حالا جلوی هر روز، فعالیت های علمی، ورزشی، امتحان و سایر کارهای روزانه ی خود را یادداشت نمایید و سپس آن را در اتاق بچسبانید و به آن عمل کنید.

از کتاب برنامه ریزی درسی مناسب با مقطع تحصیلی خودهم می توانید استفاده کنید.



برنامه‌ی هفتگی مدرسه

کلاس	۱	۲	۳	۴	۵	۶
شنبه	فارسی	ریاضی	علوم	ادب	هنر	شعر
یکشنبه	ریاضی	علوم	هنر	فارسی	جغرافی	
دوشنبه	ریاضی	هنر	فارسی	علوم		
سه‌شنبه	ریاضی	علوم	هنر	فارسی	ادب	
چهارشنبه	ریاضی	علوم	فارسی	ادب	جغرافی	
پنج‌شنبه	فارسی	ریاضی	هنر	علوم	ادب	

بامسواک صبح و شام، دندان‌ها همیشه بارورام



توصیه می‌کنم از مشاور مدرسه برای تنظیم درس‌ها استفاده کنید تا بدانید برای هر فعالیت علمی یا ورزشی در روز چه قدر زمان کافی است. در منزل هم از پدر و مادر خود کمک بگیرید.

به خاطر داشته باشید به دلیل این که کتاب‌های شما زیاد است، باید در روز زمان بیشتری را صرف خواندن بکنید و برای درس‌های روز بعد در مدرسه هم فکری بکنید تا از دانش‌آموزان دیگر عقب نمانید و درس‌ها هم روی هم انباشته نشود.

از بازی‌های رایانه‌ای کم‌تر استفاده کنید.



مطالعه‌ی درس هر روز مدرسه، در همان روز

دانش‌آموز خوبم، یکی از روش‌هایی که خیلی به یادگیری شما کمک می‌کند این روش است: زمانی که در مدرسه، معلم درس را به شما یاد می‌دهد باید بعد از رسیدن به منزل، غذا خوردن و استراحتی کوتاه و قبل از انجام تکالیف، درس‌هایی را که معلم درس داده از ابتدا باز خوانی کنید. این کار باعث می‌شود که درس را بهتر و زودتر یاد بگیرید. همچنین درس‌ها روی هم انباشته نمی‌شود، اعتماد به نفس شما بین همکلاسی‌هایتان زیاد می‌شود، از دانش‌آموزان برتر کلاس می‌شوید و همیشه همگام با معلم و مدرسه هستید. توصیه داریم این روش یادگیری را در تمام مراحل مطالعه‌ی زندگی خود به کار گیرید.







توصیه های خوب برای دانش آموزان خوب

- دوست عزیز، مدرسه و منزل هر دو مهم هستند، و مدرسه خانه‌ی دوم شماست. توصیه‌هایی داریم که اگر رعایت کنید به دانش آموزان برتر و منظم تبدیل می‌شوید.
- به پدر و مادر و اولیای مدرسه خود احترام بگذارید.
 - برای رفتن به مدرسه به موقع حاضر شوید تا سرویس مدرسه معطل نشود.
 - شب‌ها زودتر بخوابید تا صبح برای رفتن به مدرسه خواب‌آلود نباشید.
 - در محیط مدرسه و کلاس از انجام دادن بازی‌های خطرناک و بازی‌گوشی خودداری کنید.
 - در هنگام صحبت کردن معلم، پدر و مادر، بزرگ‌ترها خوب گوش دهید و بین صحبت‌هایشان حرف نزنید.
 - برای برپایی نماز جماعت در مدرسه پیش قدم باشید.
 - در مراسم و مسابقات مدرسه که اولیای مدرسه برگزار می‌کنند شرکت نمایید.







- در مدرسه به دنبال یک دوست خوب، با ادب و منظم و درس خوان باشید، زیرا دوست خوب به شما چیزهای خوب یاد می دهد.
- با چند دوست خوب، یک گروه تشکیل دهید و روزنامه دیواری های کتاب های مختلف را با نظر معلم درست کرده و در کلاس بچسبانید تا دانش آموزان دیگر هم استفاده کنند.
- از نشانه های یک دانش آموز خوب، احترام گذاشتن به همکلاسی است. لطفاً به همکلاسی خود احترام بگذارید.
- در کلاس درس، زمانی که معلم درس می دهد، خوب گوش دهید و اگر نفهمیدید سوال بکنید و هر وقت از شما سوال پرسید با دقت جواب دهید.
- تغذیه ی آماده شده را با خود به مدرسه ببرید و در زنگ تفریح میل کنید.
- همیشه و در همه حال به کسی که به شما علم می آموزد احترام بگذارید.







روش بازخوانی برای دانش آموزان

رمز تقویت حافظه

دوستان خوبم، از بهترین تمرین‌های تقویت حافظه و یادگیری درست، تکرار کردن آنچه خوانده اید می باشد که بازخوانی نام دارد.

وقتی شما مطلبی را در مدرسه توسط معلم یاد گرفته اید، اگر دوباره آن مطلب را نخوانید کم کم از ذهن شما پاک می شود و در امتحان توان پاسخ گویی شما درباره ی آن مطلب کم می گردد.

اما اگر همان درس را چند بار و در زمان های معین بازخوانی کنید همیشه آماده ی امتحان دادن هستید. روش علمی بازخوانی برای شما دانش آموزان این است که وقتی مطلبی را یاد گرفتید، یک بار همان روز در منزل بخوانید.

یک بار در هفته، بعد از یادگیری بخوانید و دوبار دیگر تا قبل از امتحان مدرسه آن مطلب را باز خوانی کنید. دانش آموز موفق، دانش آموزی است که این روش را در برنامه ریزی هفتگی خود جای می دهد. این روش را می توانید برای کتاب های غیر درسی هم استفاده کنید.







روش طرح سوال توسط دانش آموزان

دوستان خوبم، یکی از راه های آموزش خوب و یادگیری بهتر این است که پس از خوب خواندن درس یا مطلب باید بتوانید از متن، سوال طرح کنید، زیرا این راه دقت شما را در خوب خواندن بالا می برد و روی مطالب مسلط می شوید.

اگر از معلم محترم خود در ابتدای طرح سوال، از کیفیت طرح سوال پرسید خیلی خوب است و بعد از آن می توانید در منزل این کار را به آسانی انجام دهید.

توصیه می کنیم که با چند نفر از دوستان خوب خودتان قرار بگذارید و برای یک درس همگی سوال طرح کنید و بعد در مدرسه با هم عوض کنید و مانند یک امتحان سر کلاس پاسخ دهید و به هم نمره بدهید، و باز از معلم خود بخواهید که در مورد سوال های شما نظر بدهد و راهنمایی کند. کم کم این روش را برای تمام درس های خودتان انجام دهید و در منزل از پدر و مادر خود بخواهید که به شما کمک کنند.

معلم خود باشید

دانش آموز خوبم، یکی دیگر از روش های یادگیری بهتر این است که وقتی مطلبی را یاد می گیرید توان این را هم داشته باشید که برای دوستان و همکلاسی های خود توضیح بدهید و سعی کنید مطلبی را که یاد گرفته اید به آن ها آموزش دهید. با این روش شما معلم خود شده اید، زیرا هربار که برای دوستان خود درس را بازگو می کنید مثل این است که یک بار مرور کرده اید. این روش را می توانید در مدرسه و زمان امتحانات برای همه ی درس ها اجرا کنید.





ارتباط بین مطالب

به طور معمول مطالب یک کتاب از ابتدا تا پایان، درس به درس و فصل به فصل یک مسیر آموزشی را برای شما دانش آموزان طی می کند .
اگر شما دوست خویم، می خواهید درس ها را بهتر یاد بگیرید مطلبی را که یاد گرفته اید بازخوانی کنید، و برای درس جدید از شب قبل درس را در منزل روخوانی کنید تا ذهن شما برای فردا، آمادگی فراگیری بیش تری داشته باشد. خواهید دید زمانی که معلم شروع به درس دادن می کند چون شما از پیش درس را خوانده اید خیلی راحت تر و بهتر از شاگردان دیگر یادگیری دارید.

تصور کردن مطالب

دانش آموز عزیز، یکی دیگر از روش های تقویت حافظه و مهم در حفظ کردن مطالب این است که هرگاه مطلبی را می خوانید سعی کنید برای مطلب مورد نظر، تصویری در ذهن خودتان از آن داشته باشید.

به طور مثال : اگر در مورد لیوان می خوانید، باید انواع لیوان ها (بلند، کوتاه، باریک، ... با رنگ های مختلف) را در ذهن به تصویر بکشید.

این کار باعث می شود حافظه ی شما هم مطلب و هم تصویر را به خاطر بسپارد. اگر زمانی هم به مشکل برخوردید از پدر، مادر و معلم خود کمک بگیرید.





نوصیه های غذایی برای دانش آموزان

دوستان خوبم، شاید این جمله‌ی معروف 'عقل سالم، در بدن سالم است' را شنیده باشید. این جمله خیلی مهم است و به این معنی است که باید برای یادگیری، بدنی سالم و آماده داشته باشید، تا با انرژی بتوانید مطالب را خوب بفهمید. سلامتی، نعمت بزرگی است که خداوند به ما هدیه داده است و ما هم باید از این هدیه نگه‌داری کنیم.

در این مطلب مواردی از تغذیه‌ی دانش آموز خوب و سالم را گوشزد می‌کنیم تا بخوانید و عمل نمایید و سالم بمانید.

❶ دانش آموز خوب، در زنگ تفریح و در منزل زمان استراحت بیسن مطالعه باید از خشکبار مانند: پسته، گردو، کشمش، انجیر، بادام و... که بسیار سالم و پر انرژی هستند استفاده کنید.

❷ سعی کنید تنقلات و شیرینی زیاد مثل: انواع شکلات‌ها و آب‌نبات‌ها و مواد غیر مفید مانند: چیپس و پفک را از خوراک روزانه حذف کنید تا دندان و بدنی سالم داشته باشید.

❸ زمانی که مادر زحمت می‌کشد و برای شما آب میوه‌ی طبیعی در منزل آماده می‌کند، ابتدا سپاس‌گزاری کنید و بعد نوش جان نمایید تا آب میوه که سرشار از انرژی است به سلامت شما کمک کند.





صبحانه:

از مهم ترین وعده های غذایی در روز و به ویژه برای نوجوانان و جوانان صبحانه است، زیرا بدن شما در حال رشد است و به انواع خوراکی ها نیاز دارد. حتماً صبحانه را میل نمایید و از مادر خوب خود بخواهید برای صبحانه از مواد مغذی مانند: عسل، شیر، پنیر با سبزی، گردو، بادام، پسته، تخم مرغ به صورت نیمرو، آب پز و چای شیرین که صبحانه ی کاملی است، استفاده کنید.

② از انواع میوه ها در فصل خودش هم در منزل و هم در مدرسه استفاده نمایید.

② آب: بدن انسان به آب زیادی در شبانه روز نیاز دارد. توصیه می شود در شبانه روز ۸ لیوان آب بنوشید.

② لبنیات سرشار از کلسیم هستند مانند: ماست، دوغ، شیر، کشک و ... که بدن ما نیاز دارد و به مقدار زیاد میل کنید.

② در وعده های ناهار و شام خوب است از نان، ماکارونی و برنج هم استفاده شود.

② به حرف مادر خود گوش کنید و در فصل سرما مواظب سلامتی خود باشید تا دچار سرما خوردگی نشوید، زیرا توان شما را کم می کند و ممکن است از درس ها عقب بمانید.

② چای را کم رنگ میل نمایید و سعی کنید از قهوه کم تر استفاده کنید.

② کم خونی و تغذیه ی نامناسب باعث کاهش یادگیری و تمرکز حواس و خستگی می شود؛ به توصیه های پزشکی در این رابطه بیش تر توجه کنید.

② دوست خوبم، اگر در زمان مطالعه احساس خستگی کردید کمی استراحت کنید و آبی بنوشید تا رفع خستگی شود و سپس به خواندن ادامه دهید.

② بهتر است در هنگام مطالعه چیزی نخورید، زیرا غذا خوردن باید با آرامش باشد و هم مانع یادگیری بهتر شما می شود.

② تا یک ساعت پس از غذا خوردن استراحت کنید و سپس مطالعه را شروع نمایید.







چگونه ریاضی بخوانیم؟



دانش آموزان، ریاضی را با حل تمرین و مساله می‌شناسند، اما چون ریاضی مجموعه‌ای از مفاهیم و اصول است فقط کافی است، با یادگیری این مفاهیم به حل سوال پردازید. برای یادگیری درس ریاضی باید از ابتدای سال تحصیلی همگام با معلم پیش بروید و به آموزش در کلاس و تمرین در منزل و با حل سوال های فراوان و استفاده از کتاب های کمک آموزشی میزان یادگیری خود را افزایش دهید.



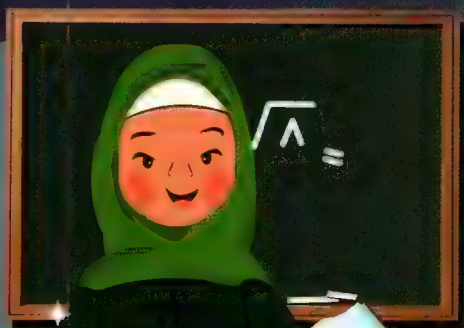
برای حل مساله ی ریاضی کافی است...

- ۱ صورت سوال را خوب بخوانید تا خواسته ی سوال را بفهمید.
- ۲ روش های حل سوال را در ذهن بررسی کنید.
- ۳ داده های سوال را بنویسید.
- ۴ فرمول مربوط به حل سوال را یادداشت نمایید.
- ۵ با جای گذاری داده ها از فرمول، جواب را به دست آورید.
- ۶ راه حل خود را بررسی کنید تا از جواب درست مطمئن شوید.

برای یادگیری ریاضی فقط تمرین تمرین تمرین!

- با حل سوال های فراوان توان خود را در علم ریاضی افزایش دهید.
- ریاضی درسی است که تا انتهای تحصیلات با شما همراه است،
- پس بهتر است این درس را خوب بفهمید.





برای یادگیری درس زبان انگلیسی

درس زبان انگلیسی را باید با حفظ کردن واژه های هر درس شروع کنید، زیرا برای یادگیری هر زبان بیگانه ای به واژه ها نیاز داریم .

گرامر هر درس را به صورت کاربردی در جمله یاد بگیرید و بعد با نوشتن و جمله بندی توان خود را برای کاربرد واژه و گرامر در جمله افزایش دهید و سپس با همکلاسی خودتان گفت و شنود نمایید .

برای درک مطلب هم باید خوب ترجمه کنید و منظور و مفهوم جمله را یاد بگیرید. درس زبان انگلیسی را باید با تمرین زیاد آموخت.

۱ برای یادگیری واژه ها می توانید روی یک کاغذ کوچک واژه ، و پشت برگه معنی آن را بنویسید.

۲ سپس هر شب چند کاغذ تهیه کنید و شروع به از بر کردن آن واژه ها بکنید.

۳ از کتاب های کمکی و داستان های کوتاه هم می توانید برای یادگیری بهتر استفاده نمایید.

۴ درس عربی را هم می توانید مانند آموزش زبان انگلیسی یاد بگیرید.







یادگیری بهتر و آسان درس علوم

از آن جا که درس علوم از درس های متفاوت و مختلفی صحبت می کند، برای یادگیری بهتر کافی است همزمان با تدریس معلم هر روز بازخوانی کنید و در کلاس هم در صورت ایجاد سوال در ذهن از معلم خود پرسید تا با پرسش های زیاد و خوب خواندن، یادگیری برایتان آسان گردد.







چگونه در امتحان موفق شویم؟

دانش آموز عزیز، اگر بخواهید در امتحانات موفق باشید باید به چند نکته‌ی زیر خوب توجه کنید تا به موفقیت برسید.

۱. دانش آموز خوب برای امتحانات برنامه ریزی را از دو هفته قبل شروع می‌کند.

۲. برای هر درس نمونه سوال های سال قبل را پیدا کنید و پس از خواندن به سوالات پاسخ دهید.

۳. اگر در مدرسه کلاس تقویتی برگزار می‌گردد در آن کلاس ها شرکت کنید و با مطالعه‌ی زیاد رفع اشکال نمایید.

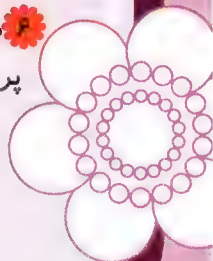
۴. وسایل روز امتحان را از شب قبل آماده کنید، مانند :

کارت ورود به جلسه، خودکار، مداد، پاک کن، دستمال پارچه ای .

اگر امتحانی به خط کش، پرگار و نقاله نیاز داشت با خود ببرید.

۵. روز قبل از امتحان درس ها را بازخوانی نمایید، تا با بازخوانی، مطالب به یاد شما آید.

۶. در شب امتحان زود بخوابید تا صبح با نشاط و شادابی زیاد به صرف صبحانه پرداخته و آماده‌ی رفتن شوید.

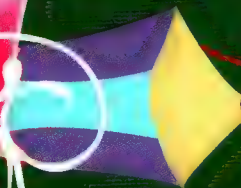






- ۷ بهتراست نیم ساعت قبل از شروع امتحان در مدرسه حضور پیدا کنید.
- ۸ پس از این که سوالات بین دانش آموزان پخش شد با نام خدای بزرگ از اولین سوال شروع کنید؛ سوال را خوب بخوانید و بهترین و کامل ترین پاسخ را بدهید.
- ۹ خوش خط و خوانا پاسخ دهید.
- ۱۰ از پاسخ های بی ربط برای سوال دوری کنید.
- ۱۱ به زمان امتحان توجه کنید که از نظر زمانی به مشکل برنخورید.
- ۱۲ قبل از خارج شدن از جلسه مطمئن شوید که به همه ی سوال هایی که بلد بوده اید پاسخ داده اید.
- ۱۳ پس از امتحان، در محیط آموزشگاه بمانید تا پدر و مادر به دنبال شما بیایند.
- هیچ گاه بدون اجازه از مدرسه خارج نشده و به خیابان نروید.





چگونه برای امتحانات آماده شویم؟

دوستان خوبم، به دست آوردن نمره‌ی خوب در درس‌ها برای یک دانش‌آموز و خانواده‌ی او خیلی مهم است. وقتی همه‌ی نمره‌های شما خوب باشند معدل هم خوب می‌شود و از دانش‌آموزان برتر مدرسه می‌شوید.

اگر دوست دارید در امتحانات موفق باشید باید به این نکته ها توجه کنید:

- ۱ بچه های خوب! اولین گام، برنامه ریزی برای امتحانات است. روش برنامه ریزی را در همین کتاب نوشته ایم، کافی است خودکار و کاغذ (یا کتاب برنامه ریزی) را بردارید، به سراغ مشاور مدرسه بروید و برای برنامه ریزی از او کمک بخواهید.
- ۲ دانش آموز خوبم، زمانی که معلم محترم می‌خواهد از یک کتاب امتحان بگیرد برای شما همه‌ی درس‌ها و بخش‌های آن کتاب باید مهم باشد. چون معلم‌ها از همه جای کتاب سوال طرح می‌کنند. اگر به همه‌ی آن درس‌ها دقت کنید حتماً در امتحان نمره‌ی خوبی می‌آورید.
- ۳ در زمان امتحانات از خلاصه برداری و یادداشت برداری که در طول سال تهیه کرده اید استفاده نمایید.
- ۴ بازخوانی در امتحان به شما کمک زیادی می‌کند. قبل از امتحان حتماً بازخوانی را انجام دهید.





$$32 + 11 =$$





۵ از کتاب‌های کار و کمک آموزشی که به توصیه‌ی معلم خوب خود در ابتدای سال تهیه کرده‌اید استفاده نمایید. به طور معمول در این کتاب‌ها سوالات امتحانی زیادی حل شده است که به یادگیری بهتر شما کمک می‌نماید.

۶ زمان را تلف نکنید و با تمام نیرو درس بخوانید و تلاش کنید.

۷ به دانش آموزانی که در آزمون‌های آزمایشی شرکت می‌کنند توصیه داریم از نمونه سوالات این آزمون‌ها هم استفاده کنید؛ چون با مفهوم درصد هم آشنا هستید، سعی کنید در این آزمون‌ها درصدهایتان بالا شود، زیرا اعتماد به نفستان را زیاد می‌کند.

۸ دانش آموز عزیز، معلم‌ها از کتاب‌های مدرسه سوال طرح می‌کنند، پس ابتدا کتاب درسی را مطالعه کنید، سپس از کتاب‌های کمک درسی استفاده کنید.

۹ از پدر و مادر خوب خود بخواهید برای شما در منزل محیطی آرام و مناسب را آماده کنند.

۱۰ پس از مطالعه از پدر و مادر یا بزرگ‌تر خود بخواهید که از شما سوال بپرسند تا آمادگی شما بیش‌تر شود.

۱۱ با آرزوی موفقیت برای شما دانش آموزان عزیز در امتحانات.







به ورزش هم توجه کنید

دانش آموز عزیز، ورزش یک ارزش است. همیشه شرایط بدن سالم برای رسیدن به موفقیت بسیار آسان تر از سایر کمبود هاست.

توصیه می کنیم در کنار مدرسه و علم آموزی به طور جدی ورزش را دنبال کنید. کافی است در ساعت ورزش هفتگی در مدرسه از معلم ورزش خود بخواهید که استعداد ورزشی بدن شما را پیدا کند و پس از استعدادیابی و علاقه ی شخصی خودتان با پدر و مادر صحبت کنید و در نزدیک ترین باشگاه ورزشی به منزل ثبت نام کنید.

در هفته چند ساعتی را برای سلامتی و ورزش قهرمانی و رسیدن به اوج افتخار ورزشی در کنار علم و مدرسه تلاش کنید.



توصیه به اولیای محترم!

پدر و مادر محترم! اگر دانش آموزی بدانند که چه مطلبی را چگونه بخواند و به حافظه بسپارد، بدون شک در هر امتحانی سربلند بیرون می آید و با موفقیت همراه است. در این کتاب سعی شده نکته های علمی، نحوه و شرایط یادگیری بسیار ساده و با زبانی کودکانه، آسان فهم و با تصویرهای گوناگون به این عزیزان نشان دهیم تا در همین ابتدای راه تحصیلی به روش های غلط عادت نکنند و حفظ کردن علمی مطالب برایشان کاری آسان شود.

اگر دانش آموز شما پس از مطالعه ی کتاب، در فهم اصطلاح یا جمله ای دچار سردرگمی شد، خواهشمندیم با خواندن مطلب او را راهنمایی کنید، تا با نفهمیدن یک واژه از یک کتاب دل سرد نشود. از شما پدر و مادر محترم سپاس گذاری می کنیم .



"این قسمت را به پدر و مادر
ممترمجان بدهید تا بفوانند...."

۶۱



برنامه‌ی هفتگی من



شنبه

یک شنبه

دو شنبه

سه شنبه

چهارشنبه

پنج شنبه



دانش آموز عزیزم، برنامه‌ی هفتگی



خود را در جدول بالا بنویسید.

